



Strana 1 (celkem 6)

Občasník Obce Vysočina

Dne: 14.12.2018

ZPRAVODAJ č. 6/2018

Vážení spoluobčané,



první sníh nám oznámil, že již skutečně přichází zima a neúprosně se blíží konec roku 2018. Roku, ve kterém jsme si společně připomínali uplynutí 100 let od vzniku samostatné Československé republiky. A právě v tomto období si můžeme říci, co dobrého nás potkalo, co se povedlo více a co možná méně. Ale hlavně můžeme plánovat, co všechno chceme udělat v roce příštím.

Nejprve nás ale čekají vánoční svátky. S těmi je i tradičně spojen **koncert v kostele sv. Mikuláše ve Rváčově. Koná se ve čtvrtek 27. 12. od 16.00 hodin a po loňském úspěchu vystoupí opět Břízův chrámový sbor.** Určitě to bude stát za to.

Přeji vám krásné a klidné svátky a do roku 2019 především hodně zdraví.

Tomáš Dubský

*Ať pocit štěstí, radosti,
se ve Vás rozhostí,
když štědrý den k Vám zavítá,
ať láska ve Vašich srdcích ukrytá,
se mocným proudem vyroní,
když zvoneček sváteční tiše zazvoní.
Krásné, pokojné vánoční svátky.*



Do nového roku 2019 vstupte s radostí, se zdravím, štěstím a v dobré pohodě.

Přeji zaměstnanci obecního úřadu

a členové zastupitelstva obce

VÁNOČNÍ OTEVÍRACÍ DOBA
PRODEJNA RVÁČOV

STŘEDA	19. 12.	7,30 – 11,30
ČTVRTEK	20. 12.	7,30 – 11,30
PÁTEK	21. 12.	7,30 – 11,30
SOBOTA	22. 12.	8,00 – 10,00
NEDĚLE	23. 12.	Z A V Ř E N O
PONDĚLÍ	24. 12.	Z A V Ř E N O
ÚTERÝ	25. 12.	Z A V Ř E N O
STŘEDA	26. 12.	Z A V Ř E N O
ČTVRTEK	27. 12.	7,30 – 10,00
PÁTEK	28. 12.	7,30 – 10,00
SOBOTA	29. 12.	Z A V Ř E N O
NEDĚLE	30. 12.	Z A V Ř E N O
PONDĚLÍ	31. 12.	7,30 – 10,00
ÚTERÝ	1. 1.	Z A V Ř E N O
STŘEDA	2. 1.	Z A V Ř E N O - INVENTURA
ČTVRTEK	3. 1.	7,30 – 10,00
PÁTEK	4. 1.	7,30 – 10,00
SOSOTA	5. 1.	8,00 – 10,00

VÁNOČNÍ OTEVÍRACÍ DOBA
PRODEJNA DŘEVÍKOV

STŘEDA	19. 12.	7,30 – 12,00
ČTVRTEK	20. 12.	7,30 – 12,00
PÁTEK	21. 12.	8,00 – 10,00
SOBOTA	22. 12.	8,00 – 10,00
NEDĚLE	23. 12.	Z A V Ř E N O
PONDĚLÍ	24. 12.	Z A V Ř E N O
ÚTERÝ	25. 12.	Z A V Ř E N O
STŘEDA	26. 12.	Z A V Ř E N O
ČTVRTEK	27. 12.	8,00 – 10,00
PÁTEK	28. 12.	8,00 – 10,00
SOBOTA	29. 12.	8,00 – 10,00
NEDĚLE	30. 12.	Z A V Ř E N O
PONDĚLÍ	31. 12.	8,00 – 10,00
ÚTERÝ	1. 1.	Z A V Ř E N O
STŘEDA	2. 1.	Z A V Ř E N O - INVENTURA

Provozovatel:
OBEC VYSOČINA
DŘEVÍKOV 55
IČO 00271217
TELEFON 469333162



OTEVÍRACÍ DOBA
POHOSTINSTVÍ "U kováře MATĚJE"
OD 23. 12. 2018 DO 1. 1. 2019

23. 12. NEDĚLE	11,00 – 14,00
24. 12. PONDĚLÍ	ZAVŘENO
25. 12. ÚTERÝ	ZAVŘENO
26. 12. STŘEDA	11,00 – 24,00 country večer
27. 12. ČTVRTEK	11,00 – 20,00
28. 12. PÁTEK	11,00 – 22,00
29. 12. SOBOTA	11,00 – 22,00
30. 12. NEDĚLE	11,00 – 14,00
31. 12. PONDĚLÍ	11,00 – 24,00
1. 1. ÚTERÝ	ZAVŘENO

PŘEJEME PŘÍJEMNÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY
Dále Vás zveme na zvěřinové hody ve dnech 19. a 20. ledna 2019

ÚŘEDNÍ DNY VE RVÁČOVĚ 2019 – KAŽDÉ PRVNÍ PRACOVNÍ ÚTERÝ V MĚSÍCI OD 13,00 DO 15,30 HODIN

8. 1.	5. 2.	5. 3.	2. 4.	7. 5.	4. 6.	2. 7.	6. 8.	3. 9.	1. 10.	5. 11.	3. 12.
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------

Úřední hodiny **Obecního úřadu** v době svátků vánočních: 21. 12. 201 – 26. 12. 2018 – ZAVŘENO, 27. 12. 2018 a 28. 12. 2018 - 7,30 – 12, 00 hod., 31. 12. 2018 a 1. 1. 2018 ZAVŘENO,

Z OBCE VYSOČINA

Beseda s Kamilou Skopovou - knihovna Rváčov

Ve čtvrtek 6. 12. 2018 se v knihovně ve Rváčově konalo každoroční setkání s folkloristkou a spisovatelkou paní Kamilou Skopovou. Povídky se o Vánocích a došlo i na představení připravované knihy. Účastníci byli velice potěšeni příjemně stráveným podvečerem.



UPOZORŇUJEME - 27. 12. 2018 KNIHOVNA UZAVŘENA.

Hudební večer - Rváčov

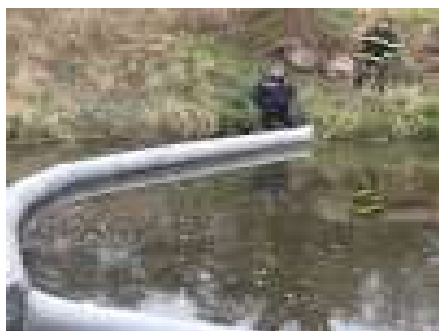
Ve středu 28. 11. vystoupil ve Rváčově se svým programem pan Karel Hynek Gott. Přivedl sebou i zajímavého hosta pana Žáka, který předvedl hru na pilu. Představení se všem



Rozsvícení vánočního stromku - Možděnice a Rváčov



Školení hasičů



V neděli 25. 11. 2018 se ve Svobodných Hamrech konalo školení dobrovolných hasičů okrsku Trhová Kamenice. Účastníci si nejprve vyzkoušeli zásah na vodě pomocí norné stěny. Poté se pokračovalo základy první pomoci. Účastníci si mohli vyzkoušet masáž srdce na figuríně. Školení provedl profesionální hasič z jednotky ze Seče Honza Málek a setkal se s velkým zájmem. Zkušenosti z

reálných zásahů jsou cenným zdrojem informací při výcviku dobrovolných jednotek.



SLOVO LÉKÁRNICE

Oslavy konce roku bývají spojeny s konzumací alkoholu. Požití většího množství s sebou nese riziko vzniku stavu lidově zvaného kocovina. Vstřebávání alkoholu v organismu je rychlé, ale odbourávání pomalé. Je všeobecně známo, že není vhodné pít nalačno, neboť bílkoviny přijaté potravou tvoří s alkoholem v trávicí trubici nevstřebatelný komplex. Také tučná strava zpomaluje vstřebávání alkoholu. Kocovina se projevuje škálou různých příznaků, časté jsou bolesti hlavy, nechutenství a zvracení, třes, únava, průjem. Alkohol je v těle odbouráván jaterními buňkami a vzniká acetaldehyd, který je toxický, může ve větších dávkách poškozovat játra. Kromě samotného alkoholu mohou alkoholické nápoje obsahovat i další příměsi, které projevy kocoviny dále zhoršují. Proto se také nedoporučuje míchání alkoholických nápojů. S konzumací alkoholu zpravidla souvisí nedostatek spánku a navíc alkohol zhoršuje REM fázi spánku, která je pro odpočinek a duševní výkonnost důležitá. Alkohol způsobuje ztrátu vody a minerálů, protože tlumí sekreci hormonu, který hospodaření s vodou a minerály reguluje. Při kocovině se nedostává nejen tekutin a minerálů, ale snížena je také hladina krevního cukru, glukózy. Ta je totiž produkována jaterními buňkami, které jsou nyní zaměstnané odbouráváním alkoholu. Proto je člověku s kocovinou slabo, má zrychlený tep, třese se a potí, má pocit chladu. Alkohol také ovlivňuje centrum pro regulaci tělesné teploty. Při kocovině pocítujeme špatnou náladu, je to proto, že látky vytvářející dobrou náladu se vyplývaly předchozím pitím a chvíli trvá, než si je organismus znovu vytvoří. Při testech na zdravých dobrovolnících se zjistilo, že alkohol vyvolává malé krvácení do žaludeční sliznice. Proto alkohol špatně snášejí lidé s poškozeným trávením.

Je mnoho způsobů, jak lze kocovinu ještě zhoršit, například již uvedenou kombinací více druhů alkoholu, pití nalačno, nedostatek nealkoholových tekutin, nevhodná je i sauna.

Nejrozumnějším způsobem, jak přečkat kocovinu, je počkat, až se organismus zotaví. Nahradit nedostatek spánku a doplnit minerály a tekutiny. Vhodná je například lehce stravitelná nemastná polévka, je možné použít některé mineralizující doplňky stravy, které by ale neměly dráždit žaludek. Nevhodná je jedlá soda, její reakcí s žaludeční kyselinou se uvolňuje oxid uhličitý, ten dále dráždí žaludek. Jiné léky snižující kyselost žaludečních šťáv jsou vhodnější. Pro správnou funkci jaterních buněk je důležitý thiamin (vitamin B₁), který se může kombinovat se všemi vitamíny skupiny B.

Ačkoliv se často používají, nejsou léky typu Ibalgin či Brufen vhodné k léčbě kocoviny vzhledem k tomu, že mohou zhoršit již zmiňované krvácení do žaludeční sliznice. Také nelze doporučit další konzumaci alkoholu.

Dovoluji si upozornit na provozní dobu mezi svátky: 27.12. 8 - 15 hodin 28.12. 8 – 13 hodin.
Na Silvestra 31.12. bude zavřeno.

Přeji všem čtenářům, aby do roku 2019 vstoupili s jasnou hlavou plnou novoročních předsevzetí!
PharmDr. Jitka Mičulková, lékárna Trhová Kamenice.



MUDr. Vančová oznamuje, že dne 21. 12. 2018, dne 31. 12. 2018
a dne 2. 1. 2019
NE ORDINUJE !!!

ROZPIS SLUŽEB STOMATOLOGŮ

15.12.	Sobota	MUDr.	Petr	Foltan	Herálec		81	
16.12.	Neděle	MUDr.	Petr	Foltan	Herálec		81	
22.12.	Sobota	MUDr.	Tomáš	Mrkvička	Proseč u Skutče	Zahradní	240	Zdravotní středisko
23.12.	Neděle	MUDr.	Petr	Foltan	Herálec		81	
24.12.	Pondělí - Štědrý den	MUDr.	Lubomír	Pecháček	Měřetice		31	Zdravotní středisko
25.12.	Úterý - 1.sv.vánoční	MUDr.	Michael	Chlud	Skuteč	Smetanova	568	U BOTANY Skuteč
26.12.	Středa - 2.sv.vánoční	MUDr.	Jiří	Janovský	Hlinsko	Wilsonova	590	
27.12.	Čtvrtek	MUDr.	Zdena	Janovská	Trhová Kamenice	Hlinecká	64	
28.12.	Pátek	MUDr.	Eva	Krejčí	Krouna		350	
29.12.	Sobota	MUDr.	Hana	Mrkvičková	Proseč u Skutče	Zahradní	240	Zdravotní středisko
30.12.	Neděle	MUDr.	Libor	Bačkovský	Hlinsko	Družstevní	1401	
31.12.	Pondělí	MUDr.	Josef	Cimburek	Skuteč	Tyršova	386	
1.1.2019	Úterý - Nový rok	MUDr.	Yvona	Chludová	Skuteč	Smetanova	568	U BOTANY Skuteč

Stomatologické služby od 9,00 do 13,00 hodin

!!!!!! U P O Z O R N Ě N Í !!!!!

Parkování:

ŽÁDÁME VŠECHNY OBČANY, ABY Z DŮVODU ZIMNÍ ÚDRŽBY NEPARKOVALI AUTOMOBILY NA PRŮJEZDNÝCH KOMUNIKACÍCH !!!

ZMĚNA JÍZDNÍHO ŘÁDU OD 9. 12. 2018

Spoj 650 750 Pardubice-Chrudim-Slatiňany-Nasavrky-Trhová Kamenice-Hlinsko

Spoj č. 11 – z Hlinska v 8,40 hodin do Trhové Kamenice

z Trhové Kamenice v 9,00 hodin do Hlinska (přes křižovatku Dřevíkov)

Tento spoj jezdí pouze v úterý a v pátek.

